

УДК 796.8

О. Ю. Королев

ст. преподаватель кафедры профессионально-прикладной физической подготовки Академии МВД Республики Беларусь

Р. В. Равко

преподаватель кафедры профессионально-прикладной физической подготовки Академии МВД Республики Беларусь

А. В. Конюхневич

преподаватель кафедры профессионально-прикладной физической подготовки Академии МВД Республики Беларусь

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОМ НА НОГИ КУРСАНТАМИ ВЫПУСКНОГО КУРСА УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Болевые приемы на ноги являются одной из эффективных составляющих комбинаций технических действий, используемых в силовых поединках против правонарушителей. По нашему мнению, особое внимание этому сложно-техническому разделу подготовки будущих офицеров органов внутренних дел следует уделить на последнем курсе обучения.

Болевые приемы на ноги являются составной частью техники борьбы лежа как спортивного, так и боевого раздела самбо. В других видах спортивных единоборств (дзюдо, греко-римская борьба, вольная борьба) они запрещены правилами соревнований (за исключением прикладных разделов). Особую популярность, а вместе с ней и прикладное направление этот раздел самбо приобрел в последнее время в связи с развитием боевых единоборств (полно-контактных разделов джиу-джитсу, кикбоксинга, панкратиона, смешанных единоборств), по правилам которых выполнение болевого приема приносит чистую победу над соперником. У наших ближайших соседей существуют целые специализированные школы (например, г. Кстово, РФ; г. Нетешин, Украина; г. Киев, НАВД), визитной карточкой которых являются болевые приемы на ноги.

Как показал анализ практических действий сотрудников органов внутренних дел, болевые приемы на ноги являются достаточно эффективными в случае физического единоборства с правонарушителем, когда противостояние переходит, говоря борцовским языком, в «партер». Существующие классические методики подготовки высококвалифицированных спортсменов, в том числе и в борьбе самбо, достаточно внимания уделяют всем разделам подготовки. К сожалению, по нашему мнению, эти методики не всегда эффективно переносятся и используются в учебном процессе курсантов учреждений образования МВД. Методическое обеспечение занятий ограничено описанием базовой техники спор-

тивного раздела, усредненного для выполнения всеми группами обучаемых. Отсутствует четкое разделение этапов обучения и совершенствования, описания практического применения и его особенностей.

По нашему мнению, критерии совершенствования учебного процесса курсантов выпускного курса предопределяет ряд объективных и субъективных факторов:

- содержание предыдущего периода обучения;
- уровень усвоения базового материала;
- уровень общей физической подготовленности;
- уровень специальной готовности к усвоению и совершенствованию профессионально-технических действий;
- уровень педагогического мастерства тренера-преподавателя.

Многие специалисты как спортивных, так и прикладных единоборств откровенно недооценивают значение борьбы лежа, в том числе и болевые приемы на ноги, которые представляют собой сложно-координационные, комплексные технические действия. Процесс обучения состоит из нескольких этапов:

начальный этап – обучение классическим вариантам выполнения приема и типовых защитных действий;

базовый этап – разучивание и совершенствование технических действий в различных комбинациях с другими приемами: как борьбы лежа, и так бросковой и ударной техники;

этап совершенствования – углубленная индивидуальная отработка приема до уровня двигательного навыка.

Критерием оценки уровня овладения курсантом необходимым арсеналом технических действий могут служить результаты его участия в соревнованиях. Для этого мы предлагаем ввести в учебный процесс элементы соревновательной деятельности в составе курсантского подразделения как дополнительную форму контроля на выпускных курсах.

Прикладной характер болевых приемов на ноги состоит и в том, что в практической деятельности их нужно уметь выполнять в любых условиях, на любой поверхности (на земле, асфальте и др.), а также когда противник обут, находится в неудобном положении.

Мы считаем, что необходимо также учитывать технические особенности приемов, а именно:

- конечная стадия приема, в результате выполнения которой противник должен оказаться в обездвиженном положении, удобном для перехода к сопровождению;
- регулировка болевого воздействия на противника в зависимости от степени угрозы с его стороны;
- выполнение болевого приема как упреждающего действия на замыслы или пассивную угрозу противника.

В зависимости от индивидуальной предрасположенности курсантов к выполнению приемов преподаватель должен определить на заключительном этапе обучения для каждого курсанта вариант исполнения болевого приема: как автономное техническое действие или как составную часть комбинации приемов; как промежуточный или как конечный этап единоборства с правонарушителем.

При правильном отношении со стороны курсантов и преподавателей процесс обучения открывает широкий творческий простор для совершенствования технико-тактического мастерства обучаемых.

Задача преподавателя состоит в том, чтобы определить индивидуальный стиль выполнения технического действия курсантом, его тактические особенности. На выпускном курсе индивидуализация учебного процесса состоит в создании у каждого курсанта собственной базы эффективных в единоборстве с правонарушителем тактико-технических действий. В данном случае владение курсантом арсеналом болевых приемов на ноги позволяет существенно расширить набор своих базовых приемов. В процессе совершенствования техники выполнения болевых приемов на ноги особое внимание следует уделить совершенствованию таких двигательных качеств, как гибкость и ловкость. Для этого используются акробатические и гимнастические упражнения с партнером, силовые спортивные игры на борцовском ковре с набивным мячом и борцовским чучелом, различные эстафеты, сложно координационные и специальные силовые упражнения с партнером.

Таким образом, процесс совершенствования техники болевых приемов на последнем курсе носит обобщающий закрепительный характер. Особенность методики – комплексная отработка на одном занятии приемов нападения (непосредственно болевых) и защит от них как пассивных, так и активных.

Эффективным средством контроля усвоения материала является использование в учебном процессе элементов соревновательной деятельности, а ее результатов – как критерия оценки курсанта. Важным является индивидуализация учебно-тренировочного процесса. В процессе обучения необходимо особое внимание уделять развитию тех двигательных качеств и отдельных групп мышц, которые непосредственно используются при выполнении болевых приемов на ноги; проводить отработку атакующих и защитных действий болевыми приемами с учетом различных фаз нападения, а также в качестве действий, предшествующих нападению соперника.

В последующем нами планируется определить оптимальный состав прикладных технических действий (болевых приемов на ноги) с целью разработки конкретных методических рекомендаций.